

Departamento de Salud de Utah

Cómo Conocer el Historial de Salud Familiar



health.utah.gov/genomics

CONVIERTA EN UNA TRADICIÓN EL HABLAR SOBRE
EL HISTORIAL DE SALUD EN SU FAMILIA





La información contenida en este folleto le ayudará a: 1) Hablar sobre el historial de salud con su familia, 2) Tomar nota de lo que aprende y 3) Finalmente compartirlo con su médico y sus familiares.

CONTENIDO

¿Por qué es tan importante mi historial de salud familiar?	1
Convierta en una tradición con su familia el hablar sobre el historial de salud familiar.	2
Diagrama de salud familiar.	4
¿Qué debo hacer con mi historial de salud familiar después de haberlo completado?	6
RECURSOS ADICIONALES	
Amor verdadero	7
Preguntas y respuestas	10
Recursos para realizar su genealogía.	11
Ideas para crear un registro del historial de salud familiar.	12

CREDITOS

Este folleto fue creado por: Programa de Enfermedades Crónicas y Genómicas (Departamento de Salud de Utah)
Diseñado por: Jerman Design Incorporated
Adaptado por: Centro Hispano y la Universidad de Brigham Young, Programa de Salud Pública, Provo, Utah
Revisado y editado por: El Centro Multicultural para la Salud (Departamento de Salud de Utah)

EQUIPO DE DESARROLLO

Utah Department of Health, LDS Family History Library, Intermountain Health Care, Clinical Genetics Institute
Salt Lake County Aging Services, Healthy Aging Program, Huntsman Cancer Institute Utah Genealogical Association
Heirlines Family History and Genealogy, Spencer S. Eccles Health Sciences Library, American Heart Association,
Utah's Local Health Departments

Hablar del historial de salud familiar podría ser una de las tradiciones más importantes que puede establecer con su familia

¿Por qué es tan importante mi historial de salud familiar?

LA COMUNIDAD HISPANA

De acuerdo con los informes del gobierno de los Estados Unidos¹, los hispanos o latinos tienen una probabilidad 1.5 veces mayor de tener diabetes que otras etnias en los Estados Unidos. En general, el riesgo de muerte en las personas con diabetes es dos veces mayor que el de las personas que no tienen diabetes.

Los problemas de salud que se transmiten de generación en generación (como la diabetes) pueden aumentar el riesgo de que personas pertenecientes a la misma familia puedan padecer del mismo problema. Esto sucede porque las familias comparten su genética, ambiente, estilos de vida y hábitos. Todos estos factores se transmiten de padres a hijos y pueden afectar su salud.

Conociendo el historial de salud de su familia, usted podrá tomar decisiones para hacerse pruebas de detección, seguir métodos de prevención y cambiar su estilo de vida para reducir el riesgo de padecer una determinada enfermedad a la cual usted y su familia pueden estar predispuestos genéticamente. Al aprender de su pasado, usted podrá tomar decisiones para proteger el futuro de su salud y la salud de sus familiares.

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2004). Hoja informativa nacional sobre la diabetes, <http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/calculos.htm#prev4>

Hable con su familia

¿Sabía usted que los siguientes problemas de salud se pueden transmitir de generación en generación?

- Diabetes
- Depresión
- Hipertensión y colesterol alto
- Enfermedades cardíacas e infarto súbito
- Ciertos tipos de cáncer como el de: seno o pecho, colon, pulmón, próstata, ovarios, etc.
- Derrame cerebral y trombosis
- Pérdida del bebé durante el embarazo
- Defectos de nacimiento
- Artritis
- Asma
- Alcoholismo
- Enfermedad de Alzheimer o demencia senil
- Alergias



Su genética, el ambiente y los hábitos de estilo de vida son factores que afectan su salud

2

Convierta en una tradición con su familia el hablar sobre el historial de salud familiar

¿Sabía usted que el hablar del historial de salud familiar ayuda a prevenir problemas de salud?

Usted y sus familiares pueden comenzar un registro o historial médico familiar en el cual incluyan todas las enfermedades importantes y causas de fallecimiento en su familia. Comente esto con sus familiares en su próxima reunión y empiece una nueva tradición al hablar sobre el historial de salud. Podría ser una de las tradiciones más importantes que puede establecer con su familia. ¡Puede salvarles la vida!

HABLE CON SUS FAMILIARES

Las reuniones familiares es una buena ocasión para hablar acerca del historial de salud familiar. Si usted no vive cerca de su familia, hábleles por teléfono. El conversar sobre el historial de salud familiar puede ser entretenido e informativo a la vez. Utilice las sugerencias que se le dan en este folleto para conocer su historial de salud familiar.

Comience a hablar con sus parientes más cercanos como padres, hermanos e hijos. Después hable con sus abuelos, tíos, primos y sobrinos. Algunas veces los miembros de edad avanzada en la familia saben más del historial de salud familiar y podrían ser las personas más indicadas para empezar la conversación.

La información más importante que usted puede obtener incluye:

- Problemas de salud que ellos han tenido
- Edad en la que sus problemas de salud empezaron o fueron diagnosticados
- Edad y causa de muerte de familiares que ya han fallecido
- Hábitos y estilo de vida (fumador/no fumador, hábitos alimenticios, hábitos de ejercicio, peso, etc.)
- Raza o nacionalidad de familiares y antepasados
- Ambiente o lugares donde han trabajado y vivido

ACÉRQUESE MÁS A ELLOS

En algunas ocasiones, puede que algunos miembros de su familia no quieran hablar acerca de su historial de salud. Si es necesario, trate de hablar con cada uno de ellos de manera privada. Empiece con los miembros de la familia que tienen un problema de salud. Ayúdeles a hacer la conexión entre su salud personal y la salud del resto de la familia, incluyendo a los miembros de la familia más jóvenes que no han desarrollado ningún problema de salud.

Explíqueles que las enfermedades que se transmiten de generación en generación pueden aumentar el riesgo de que miembros de la misma familia contraigan la misma enfermedad. Infórmeles que, el hacer cambios en el estilo de vida, hacerse exámenes de detección y seguir métodos de prevención, les ayudará a mantenerse saludables. Utilice la guía "Cómo hablar con su familia" como sugerencia para iniciar una conversación.

Si habitualment no mantiene contacto con sus familiares, puede empezar haciéndoles preguntas poco a poco. El historial de salud familiar puede servir para fortalecer sus relaciones familiares.



Los familiares que aún están vivos son la mejor fuente para reunir su historial de salud familiar

Cómo hablar con su familia

¿Sabe cómo empezar a recopilar información de su familia? Estos son algunos ejemplos que pueden ayudarle a comenzar una conversación:

- “¿Podríamos hablar acerca de la diabetes? Me he enterado que la diabetes es una enfermedad que se puede transmitir de generación en generación. Por lo tanto esto aumenta mi riesgo de contraer diabetes, ¿te puedo hacer algunas preguntas?”
- “¿Desde cuándo tienes diabetes?”
- “¿Sabes si algún miembro de tu familia ha tenido problemas relacionados con la diabetes? ¿Sabes si ha tenido otros problemas de salud aparte o como consecuencia de la diabetes?”
- “¿Cómo estás controlando tu diabetes?” Por ejemplo:
 - “¿Qué medicinas has tomado?”
 - “¿Qué cambios de estilo de vida has llevado a cabo?”
 - “¿A qué exámenes o pruebas te has sometido?” etc.
- “¿Qué otros cambios has hecho para mantener tu salud?”

ESTILO DE VIDA Y MEDIO AMBIENTE

En caso de que usted o algún miembro de su familia hubieran sido adoptados, podría ser más difícil conocer su historial de salud familiar. Sin embargo, todavía podría preguntar a su familia adoptiva acerca de sus hábitos, estilo de vida y lugares donde ellos han trabajado o vivido. Aunque usted no comparta los mismos genes que su familia adoptiva, sí comparte con ellos el mismo ambiente y los mismos hábitos. Estos factores también afectan su salud.

TOME NOTA

No olvide la información recopilada—¡anótela! o si prefiere, haga un diagrama de cada uno de sus familiares y de sus enfermedades con el objetivo de registrar su historial de salud. Puede ver ejemplos de cómo hacer esto en las páginas 4 y 12. Cada familia es diferente. Puede dibujar un diagrama que representa a su familia y también puede usar los diagramas para escribir el nombre de una sola enfermedad y colocar debajo los nombres de todos los familiares que padecen dicha enfermedad.

Haga un círculo alrededor de cualquier información incompleta que haya en su diagrama. Determine que información desea buscar y empiece a conversar con sus familiares.

3

cómo conocer el historial de salud familiar



“Conocer su historial de salud familiar puede salvarle la vida . . .

“Inicie esta conversación con su familia.”

—Dr. Carmona, MD, MPH,
Cirujano General de E.E.U.U

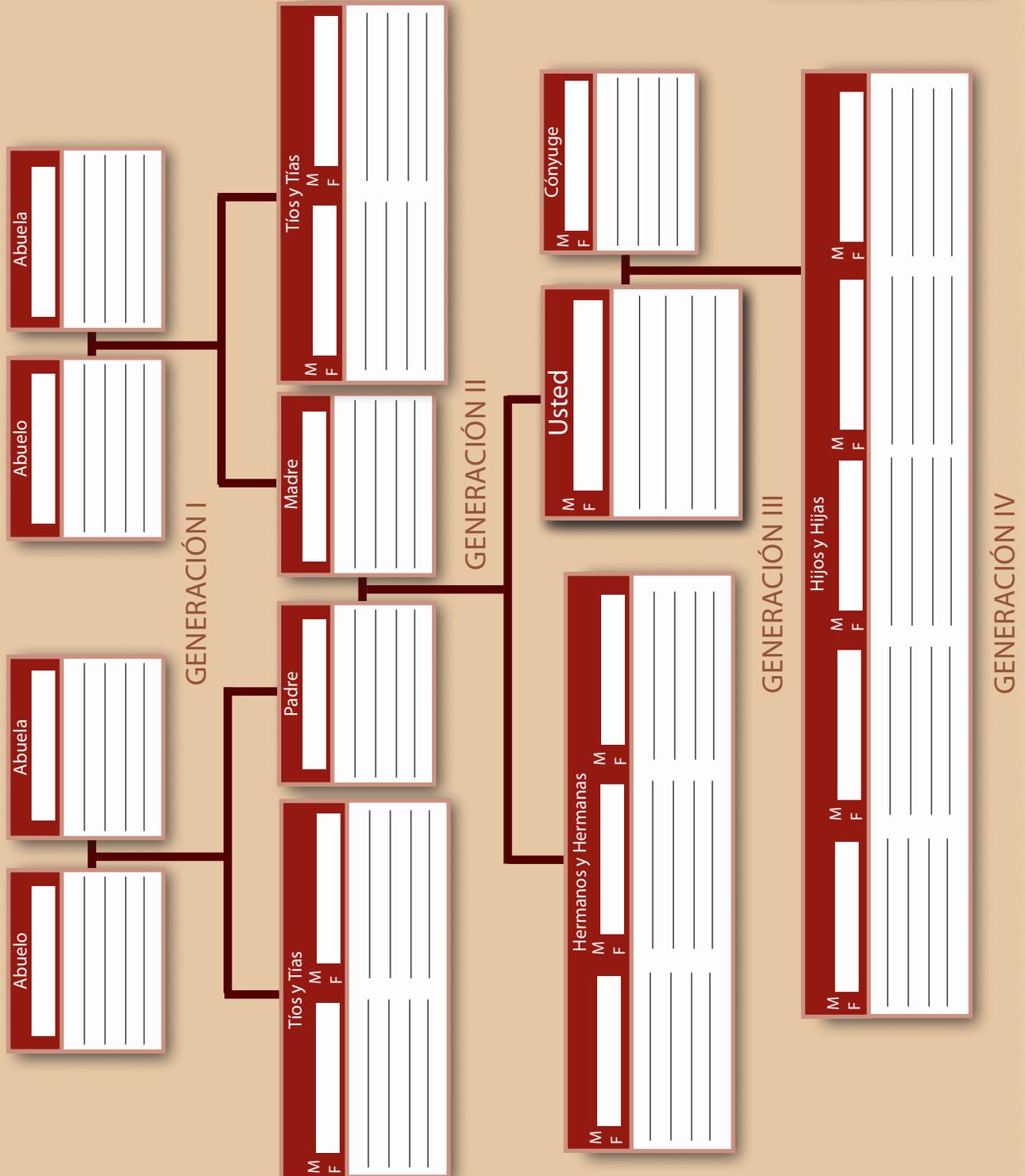
¡EMPEZAR ES FÁCIL!

Tome un momento y escriba lo que ya sabe en cuanto a su familia. Utilice esta hoja de trabajo para: (1) escribir los nombres de sus familiares; (2) dibujar un círculo señalando si es de género masculino (M) o femenino (F); (3) en las líneas, anotar la información que ya sabe en cuanto a usted mismo y a sus familiares. Trate de incluir detalles sobre el país de donde provienen, la fecha de nacimiento (o la edad), las enfermedades que hayan tenido, la edad en la que se le diagnosticó la enfermedad y la edad en la que fallecieron.

Ejemplo:

M	Cónyuge
F	Ester
Argentina, 03-06-45	
Diabetes, a los 40 años	
Murió, a los 61 años	
Infarto repentino,	
Fumadora, sobrepeso	

Diagrama de salud familiar



Las siguientes páginas web (en español) le pueden ayudar a reunir su historial de salud familiar:

- “Retrato de Salud de mi Familia”. Esta página le permitirá crear un informe personalizado del historial de salud de su familia.
<https://familyhistory.hhs.gov/spanish/index.cfm?>
- Iniciativa Historial Familiar del Cirujano General de E.E.U.U.
www.hhs.gov/familyhistory/downloads/portraitSp.pdf
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Oficina Nacional de Genómica en Salud Pública.
http://www.cdc.gov/genomics/spanish/file/print/FamHist_FS_Span.pdf
- Consejo Nacional de la Raza. “Una guía al historial de salud familiar”.
http://www.geneticalliance.org/ksc_assets/tools/book1.nclrspan101107.pdf
http://www.geneticalliance.org/ksc_assets/tools/book2.nclrspan101007.pdf

COMPÁRTALO CON SU MÉDICO

Una vez usted haya recopilado su historial de salud familiar, utilice la guía “Cómo hablar con su médico” para compartirlo con él o ella.

Cómo hablar con su médico

Ejemplos:

- “Basado en mi historial de salud familiar, ¿corro el riesgo de contraer las mismas enfermedades?”
- “¿Qué cambios de estilo de vida puedo hacer para reducir el riesgo?” (por ejemplo, tener una dieta más equilibrada, hacer ejercicio, dejar de fumar, etc.)
- “¿Hay pruebas de detección que pueda hacerme para descubrir estos problemas de salud a tiempo?”
- “¿Es conveniente hablar con un especialista en enfermedades genéticas u otro especialista acerca de los riesgos que, tanto yo como mis familiares, podemos correr?”



“Cuanto antes conozca el tipo de enfermedades que hay en su familia, más fácil le será desarrollar planes de prevención con su médico.”

–Dr. Carmona, MD, MPH,
Cirujano General de E.E.U.U

¿Qué debo hacer con mi historial de salud familiar después de haberlo completado?

Aparte de ser entretenido, conocer el historial de salud familiar puede salvarle la vida. Los parientes que aún están vivos son la mejor fuente de información y los que más se beneficiarán de este historial.

COMPÁRTALO CON LOS MIEMBROS DE SU FAMILIA

Ahora comparta lo que usted aprendió con sus familiares. Comuníquese con ellos por teléfono, correo, correo electrónico o en persona. Ayúdeles a entender cómo el pasado de su familia podría afectar el futuro de su salud. Al compartirlo pueden trabajar juntos para tomar decisiones sobre estilos de vida más saludables y chequeos o exámenes preventivos que podrían salvarles la vida.

Comparta su historial de salud familiar con las generaciones futuras, manteniéndolo actualizado y en un lugar seguro. El historial de salud familiar es un regalo para sus hijos y sus descendientes que puede llegar a salvarles la vida en un futuro.



Al compartir el historial de salud familiar, sus familiares pueden trabajar juntos para tomar decisiones sobre estilos de vida más saludables que podrían salvarles la vida

Hable con su familia

La mejor oportunidad para compartir el historial de salud familiar podría ser en:

- Reuniones familiares
- Días Festivos o Religiosos
- Cumpleaños
- Festividades de la familia y cenas
- Bodas
- Funerales

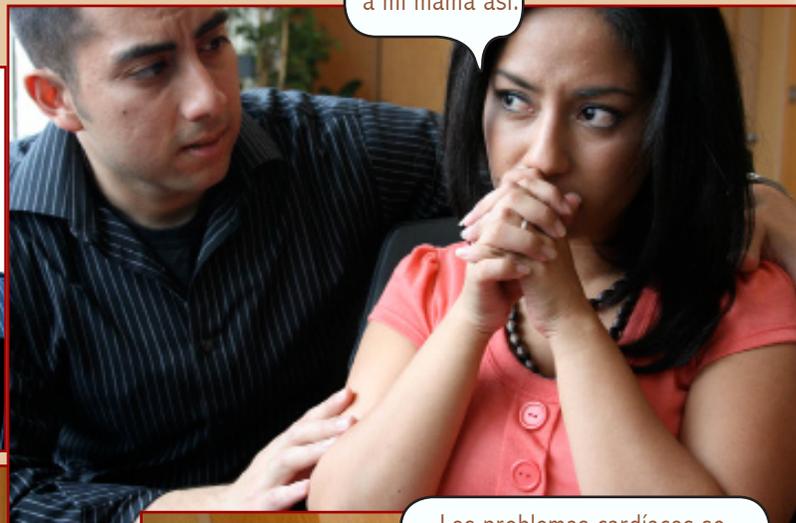
Recursos Adicionales

Amor verdadero . . .

LA HISTORIA DE SOFIA Y ESTEFAN

ZONA DE ESPERA
CUARTO DE EMERGENCIA

Estoy asustada,
Estefan. Nunca
había visto
a mi mamá así.



Sofia, su madre estará bien. Ella sufrió un ataque al corazón. Tendremos que internarla. Haremos lo posible para que ella regrese a casa pronto.



Los problemas cardíacos se pueden transmitir de generación en generación. ¿Sabe si algún miembro de su familia sufre o se le ha diagnosticado con alguna enfermedad cardíaca?

No, no creo. . .
Realmente no lo sé.

EN LA TARDE. . .

Sofia, estoy preocupado. ¿Qué pasará si tú o nuestros niños desarrollan problemas cardíacos? La verdad, como hombre de la familia por primera vez no sé que hacer.



Cálmate, mi amor. Ya que el problema cardíaco no lo tengo yo.



Pero no es seguro.
¡Puedes tenerlo!
¡Ya oíste al médico!

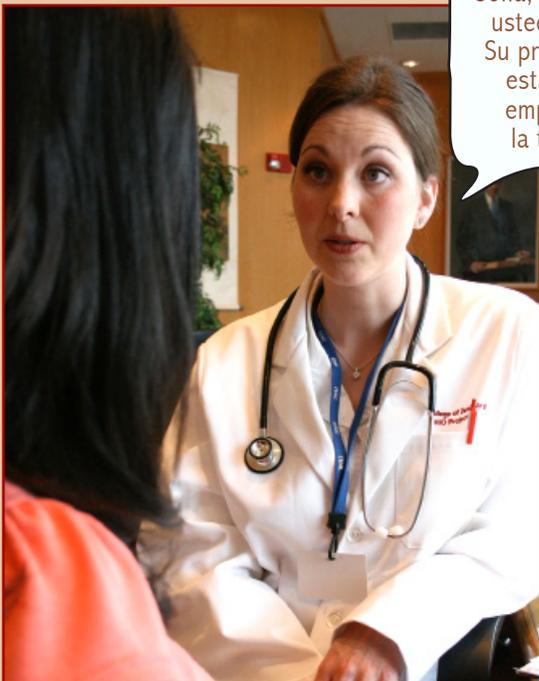
Mira, mañana tengo el día libre. Si realizo mi historial de salud familiar, ¿estarías mas tranquilo?

La verdad, me sentiría mucho mejor . . .

AL DÍA SIGUIENTE EN LA BIBLIOTECA ...



TRES SEMANAS DESPUES ...



Sofia, afortunadamente usted vino a tiempo. Su presión sanguínea está alta y podría empeorarse si no la trata a tiempo.



Yo sabía que tenía un historial de problemas cardíacos dentro de mi familia, pero no pensaba que podría ser así. ¿Qué debo hacer?

No se preocupe. Juntas podremos tratarla, evitando un problema más grave de salud.

DESPUES DE UN TIEMPO . . .

Sabes, desde que he tratado de comer comida más saludable y hacer ejercicio, me siento mejor que nunca. Por primera vez, siento que tengo control en mi vida.

Estefan, si conocemos nuestro historial de salud familiar y buscamos ayuda temprano, no tenemos por que tener miedo.

Me alegra, mi amor. No quiero perderte. Eres mi vida.

El reunir el historial de salud familiar realmente me ha ayudado a tomar mejores decisiones para mi salud.

¿y tú, conoces el historial de salud en tu familia?

¿No tuvieron cáncer de colon tu abuelo y tu tío Cesar?

Ah . . . es cierto.

¿Sabes tú también que no podría vivir sin ti?

No te preocupes. Podemos buscar ayuda. ¡La prevención es la clave!

Preguntas y respuestas

¿CÓMO SÉ SI TENGO UN ALTO RIESGO DE CONTRAER LOS MISMOS PROBLEMAS DE SALUD QUE MI FAMILIA?

Usted puede tener un alto riesgo de contraer algún problema de salud si en su familia hay o han habido:

- Problemas de salud que se desarrollan a una edad más temprana de lo normal (10 a 20 años antes que la mayoría de las personas que tengan el mismo problema)
- El mismo problema de salud en más de un miembro de la familia (padres e hijos)
- Una enfermedad o problema de salud que habitualmente no afecta al otro género (por ejemplo, cáncer de seno en un miembro de la familia masculino)
- Ciertas combinaciones de problemas de salud dentro de una misma familia (por ejemplo, cáncer de seno y de ovarios o enfermedades cardíacas y diabetes)

Si usted está preocupado por su historial de salud familiar, su médico puede explicarle lo serio que puede ser su riesgo y si sería aconsejable ver a un especialista en genética. También le ayudará a tomar decisiones acerca de las pruebas que debe hacerse para detectar cualquier problema de salud en una fase temprana.

Aún en familias con un alto riesgo, existen medidas que se pueden tomar para reducir el riesgo de contraer las mismas enfermedades.

¿QUÉ PASA SI YO NO TENGO LOS PROBLEMAS DE SALUD HABITUALES EN MI FAMILIA?

Aunque en su familia no haya una predisposición genética a padecer una determinada enfermedad, eso no evita que usted pueda contraer enfermedades en cualquier momento porque:

- Puede que desconozca problemas de salud de algunos familiares o de sus antepasados
- Algún miembro de su familia pudo haber muerto joven, antes de desarrollarse el problema de salud
- Sus hábitos, estilo de vida, historial de salud personal y el ambiente en el que vive afectan su salud

Tome decisiones saludables, no importa cuál sea su historial de salud familiar.

Referencias

- CDC Oficina de Genómica y la Prevención de Enfermedades www.cdc.gov/genomics
- Iniciativa Historial Familiar del Cirujano General de E.E.U.U. www.hhs.gov/familyhistory
- Sociedad Nacional de Consejeros Genéticos www.nsgc.org
- Daus, Carol. El pasado imperfecto: cómo rastrear su historial médico familiar puede salvar su vida. California: Santa Monica Press, 1999.



Recursos para realizar su genealogía

Hay recursos genealógicos que pueden ayudarle a recopilar información que, incluso sus parientes, podrían desconocer. Algunos ejemplos incluyen:

- **Registros de defunción.** Los registros de defunción generalmente mencionan la causa y la fecha de muerte.
- **Registros de casas funerarias.** Las funerarias mantienen registros de las personas fallecidas y a menudo ayudan a registrar el certificado de defunción y el obituario en las oficinas estatales.
- **Obituarios.** La causa de muerte y una breve historia de salud a menudo son incluidas en los obituarios.
- **Censos de los Estados Unidos.** Desde 1850, el censo registra a cada habitante del país y puede contener información muy útil.

OTROS RECURSOS

--Artículos familiares como diarios, fotos y registros religiosos— aún frascos viejos de medicinas recetadas —pueden contener información útil para su historial de salud.

--Registros como por ejemplo:

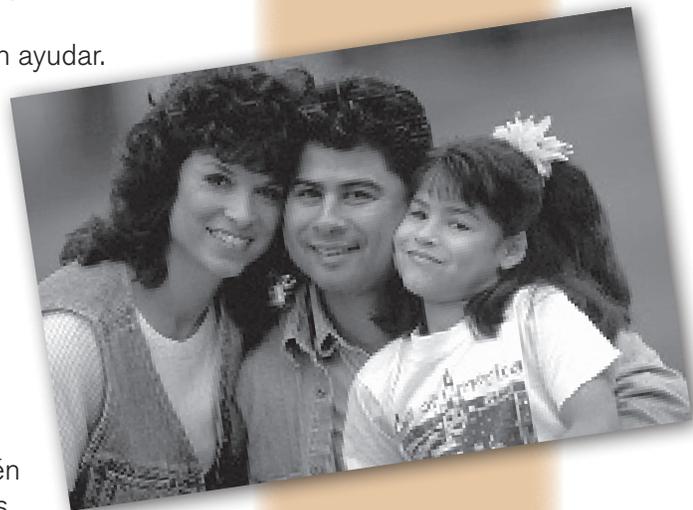
- los de los hospitales ■ profesionales médicos ■ documentos de jubilación
- los de las escuelas ■ los de lugares donde se ha trabajado
- los del ejército ■ los pasaportes ■ papeles de cualquier tipo de seguro
- registros de inmigración ■ un artículo o reportaje personal en un periódico (como accidentes o un reportaje de problemas de salud con la población local)

--También viejos amigos de los parientes ya fallecidos le pueden ayudar. La lista puede ser larga.

Pida ideas de cómo encontrar algunos de estos registros a los empleados de un centro de historia familiar o una biblioteca pública. Recuerde que en estos lugares el uso de computadoras y el acceso a internet suelen ser gratuitos.

RESUMEN

Los miembros de su familia que aún están vivos son la mejor fuente para reunir su historial de salud familiar. Ellos son también los que más se beneficiarán de lo que usted averigüe. Nosotros ya estamos trabajando con estos registros genealógicos bajo el proyecto titulado "Historia Familiar". Anímese y comience su historial de salud familiar. El historial de salud familiar será un regalo para el futuro de su familia.



El historial de salud familiar será un regalo para el futuro de su familia

12

Ideas para crear un registro del historial de salud familiar

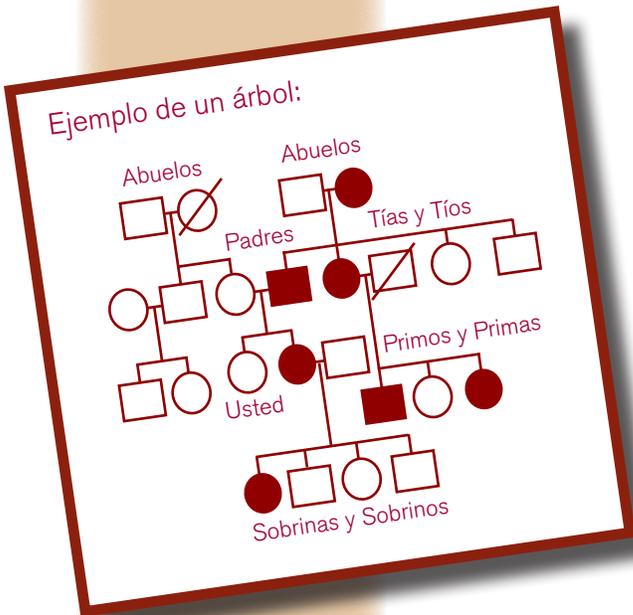
Crear un registro de su historial de salud familiar puede ser muy útil. Un historial puede ser dibujado en forma de "árbol." Estos ejemplos gráficos pueden ayudarle a entender mejor su nivel de riesgo.

ÁRBOL GENEALÓGICO DE SALUD

Símbolos:

- Masculino
- Femenino
- Fallecido
- Dos Padres
- Afectado

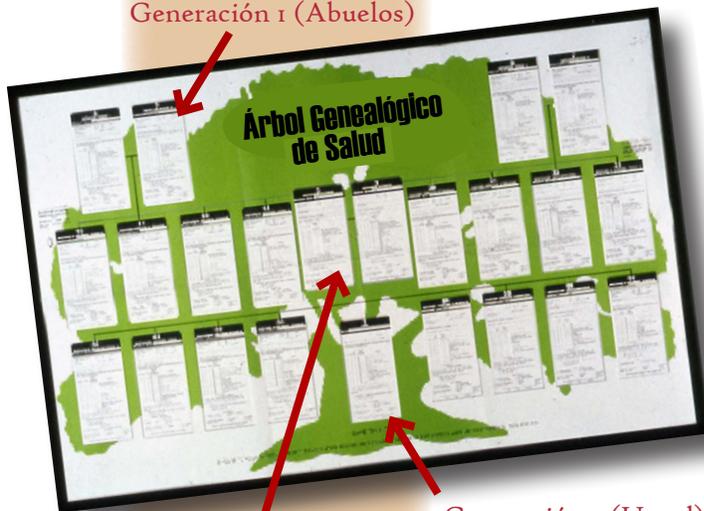
Usted puede hacer una copia como la siguiente para cada uno de los miembros de su familia que forman parte del "Árbol Genealógico de Salud." Empiece con usted mismo y conteste la información que se le pide. Procure hacer una hoja para cada uno de los miembros de su familia. Ponga tantos datos como pueda. Si usted no sabe si un miembro de su familia tuvo cierto problema de salud, seleccione "No lo sé". Anote la edad que tenía cuando el problema de salud empezó; aún una respuesta general es mejor que dejarla en blanco. Anote cualquier otro problema de salud que los miembros de la familia hayan tenido, incluyendo áquellos problemas que no se encuentren en la lista como la depresión.



CÓMO CREAR UN ÁRBOL GENEALÓGICO DE SALUD

- 1 |** Recorte la copia del cuadro de información sobre la salud de cada miembro de la familia (anexo en la siguiente página).
- 2 |** Coloque las listas en un pedazo grande de papel según la relación familiar. **¡No pegue los cuadros hasta el último paso!** Comience con la generación más antigua y coloque a los padres juntos (sus abuelos). Esa es la primera generación o Generación I.
- 3 |** Coloque a los hijos de cada pareja debajo de los padres en orden de nacimiento. Esa es la segunda generación o Generación II.
- 4 |** Coloque a los hijos de Generación II debajo de sus padres en orden de nacimiento (usted y sus hermanos). Coloque su lista personal de información al lado de su cónyuge si aplica. Esa es la tercera generación o Generación III. Continúe agregando generaciones de esta manera hasta que haya colocado correctamente a todos los miembros de la familia.
- 5 |** Pegue con cinta adhesiva o pegamento las listas colocadas en el papel. Dibuje líneas entre las listas para indicar la relación.

Generación I (Abuelos)



Generación 2 (Padres)

Generación 3 (Usted)

Adaptado de "¿Cuál es la Historia de tu Salud Familiar?" de la Universidad de Utah http://learn.genetics.utah.edu/units/health/what_story.cfm

Relación _____

Nombre _____

Fecha de Nacimiento _____ Masculino Femenino
 Edad _____

¿Ha sido diagnosticado por un especialista de salud con alguna de las enfermedades que están a continuación?

Sí	No	Edad de inicio	Enfermedad
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Infarto repentino (hospitalizado)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Cirugía de bypass coronario
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Enfermedad cardíaca
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Derrame cerebral
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Cáncer de seno (pecho o mama)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Cáncer de colon
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Fractura de cadera
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Asma
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Enfermedad de Alzheimer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Hipertensión (tomando medicinas)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Colesterol alto
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Diabetes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Otro _____

FUMAR

Fumador: Ha fumado cigarrillos regularmente por lo menos 1 año

Ha dejado de fumar por lo menos 1 año después de fumar regularmente

Nunca ha fumado cigarrillos regularmente

No lo sé

SI HA FUMADO REGULARMENTE, marque la cantidad fumada en promedio

Menos de 1 cajetilla por día

Aproximadamente 1 cajetilla por día

Más de 1 cajetilla por día

PESO USUAL

Esbelto o medio Más de 100 lbs (45 kgs) de peso excesivo

10-49 lbs (5-22 kgs) de peso excesivo No lo sé

50-99 lbs (23-45 kgs) de peso excesivo

¿Bebidas alcoholicas Regularmente Anteriormente (cerveza, vino, licor)? A veces No lo sé Nunca

Habitualmente ¿Hace ejercicio por lo menos tres veces al semana? Sí No No lo sé

Relación _____

Nombre _____

Fecha de Nacimiento _____ Masculino Femenino
 Edad _____

¿Ha sido diagnosticado por un especialista de salud con alguna de las enfermedades que están a continuación?

Sí	No	Edad de inicio	Enfermedad
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Infarto repentino (hospitalizado)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Cirugía de bypass coronario
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Enfermedad cardíaca
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Derrame cerebral
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Cáncer de seno (pecho o mama)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Cáncer de colon
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Fractura de cadera
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Asma
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Enfermedad de Alzheimer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Hipertensión (tomando medicinas)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Colesterol alto
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Diabetes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Otro _____

FUMAR

Fumador: Ha fumado cigarrillos regularmente por lo menos 1 año

Ha dejado de fumar por lo menos 1 año después de fumar regularmente

Nunca ha fumado cigarrillos regularmente

No lo sé

SI HA FUMADO REGULARMENTE, marque la cantidad fumada en promedio

Menos de 1 cajetilla por día

Aproximadamente 1 cajetilla por día

Más de 1 cajetilla por día

PESO USUAL

Esbelto o medio Más de 100 lbs (45 kgs) de peso excesivo

10-49 lbs (5-22 kgs) de peso excesivo No lo sé

50-99 lbs (23-45 kgs) de peso excesivo

¿Bebidas alcoholicas Regularmente Anteriormente (cerveza, vino, licor)? A veces No lo sé Nunca

Habitualmente ¿Hace ejercicio por lo menos tres veces al semana? Sí No No lo sé

Relación _____

Nombre _____

Fecha de Nacimiento _____ Masculino Femenino
 Edad _____

¿Ha sido diagnosticado por un especialista de salud con alguna de las enfermedades que están a continuación?

Sí	No	Edad de inicio	Enfermedad
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Infarto repentino (hospitalizado)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Cirugía de bypass coronario
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Enfermedad cardíaca
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Derrame cerebral
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Cáncer de seno (pecho o mama)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Cáncer de colon
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Fractura de cadera
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Asma
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Enfermedad de Alzheimer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Hipertensión (tomando medicinas)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Colesterol alto
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Diabetes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	Otro _____

FUMAR

Fumador: Ha fumado cigarrillos regularmente por lo menos 1 año

Ha dejado de fumar por lo menos 1 año después de fumar regularmente

Nunca ha fumado cigarrillos regularmente

No lo sé

SI HA FUMADO REGULARMENTE, marque la cantidad fumada en promedio

Menos de 1 cajetilla por día

Aproximadamente 1 cajetilla por día

Más de 1 cajetilla por día

PESO USUAL

Esbelto o medio Más de 100 lbs (45 kgs) de peso excesivo

10-49 lbs (5-22 kgs) de peso excesivo No lo sé

50-99 lbs (23-45 kgs) de peso excesivo

¿Bebidas alcoholicas Regularmente Anteriormente (cerveza, vino, licor)? A veces No lo sé Nunca

Habitualmente ¿Hace ejercicio por lo menos tres veces al semana? Sí No No lo sé



Déjenos saber cómo le fué

¿Les agradó a los miembros de su familia esta nueva tradición? ¿Fué útil para usted este folleto?

Nos gustaría saber sus historias y tener ideas de cómo ayudar a otras familias a hablar acerca del historial de salud familiar.

Mándenos la historia de su familia por correo electrónico a genomics@utah.gov o envíela por correo a
Utah Department of Health Genomics Program
PO Box 142106
Salt Lake City, UT 84114-2106

PARA MÁS INFORMACIÓN

Para obtener este folleto gratis, visite la página web www.health.utah.gov/genomic o llame al 1-888-222-2542 (Línea de Recursos de Salud)
o contacte al Departamento de Salud de Utah, Programa de Enfermedades Crónicas y Genómicas a 801-538-9416 (en inglés)

SI NECESITA AYUDA ADICIONAL

Llame a United Way gratis para servicios en español.
Teléfono: 2-1-1

BIBLIOTECA DE HISTORIA FAMILIAR (FAMILY HISTORY LIBRARY)

Todos son bienvenidos a la biblioteca.
Los servicios en español están disponibles.

35 North West Temple Street
Salt Lake City, Utah 84150-3400

Teléfono: 801-240-2584 o 801-406-1830

Para localizar un Centro de Historia Familiar cercano a usted, visite la página web www.familysearch.org (en inglés)

Este folleto ha sido subvencionado por un acuerdo cooperativo U58/CCU822802-03 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es exclusivamente responsabilidad del Departamento de Salud de Utah y no representa necesariamente el punto de vista oficial de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

